

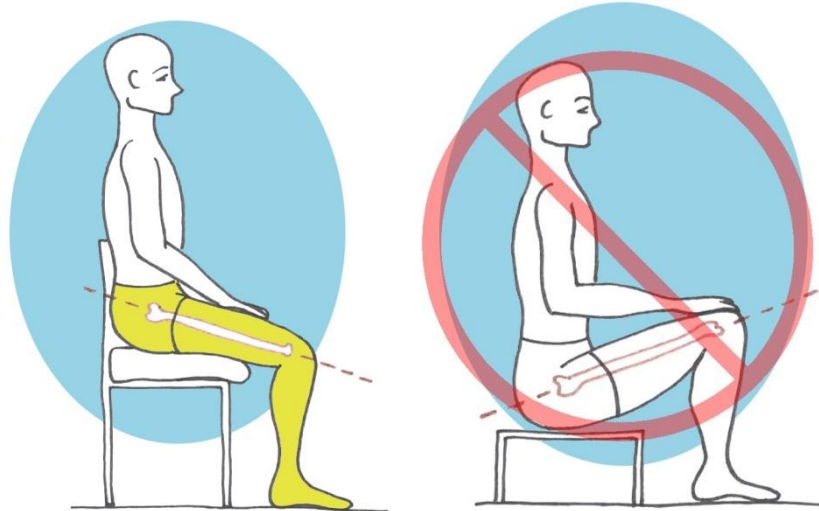
RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

PACIENTES INTERVENIDOS DE PROTESIS DE CADERA

CONSEJOS GENERALES

- ✓ Seguir siempre las indicaciones de su medico
- ✓ Dieta rica en fibra, evitando así el estreñimiento.
- ✓ Control del peso corporal, evitando la sobrecarga en miembros inferiores.
- ✓ Utilizar media elástica por el día y retirar por la noche. Siempre que su traumatólogo así lo recomiende.
- ✓ NO USAR zapatillas abiertas.
- ✓ NO permanecer sentado/a mas de 30 minutos:
 - Caminar a ratos y descansar.
 - Andar recorridos cortos.
 - Ponerse de pie .Al estar de pie mantener la pierna operada bien alineada con el cuerpo.

ESTA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO



SENTARSE EN SITIOS BAJOS, PROCURE HACERLO A NIVEL DE SU CADERA O POR ENCIMA.



**NO AGACHARSE MAS DE 90 °
NI PIE HACIA ADENTRO**



NO CRUZAR LAS PIERNAS



NO ROTAR LA RODILLA

COMO SENTARSE Y LEVANTARSE

Recuerde sentarse en un sillón, silla o sofá con apoyabrazos y que no esté BAJO si lo estuviera póngase un cojín.

Apoye los brazos en la silla

Doble la pierna buena y mantenga estirada la pierna operada.



Fíjese en las imágenes

COMO CAMINAR

Con andador

1º Adelante el andador y colóquelo a una distancia corta de más o menos un paso.

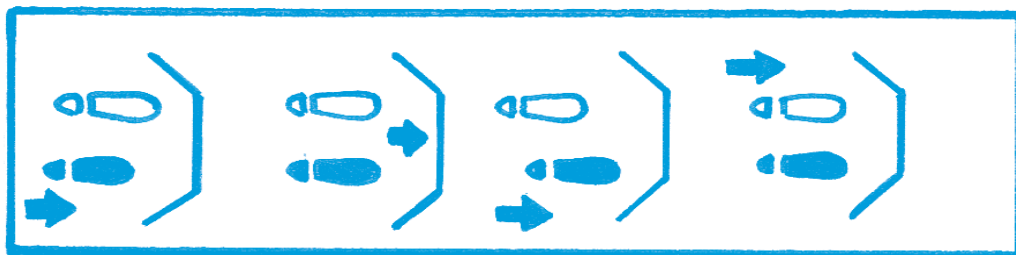
2º **La pierna operada primero**

3º Adelante la pierna sana, apoyándose en el andador y procurando no echar mucho peso sobre la pierna operada.

ANDADOR

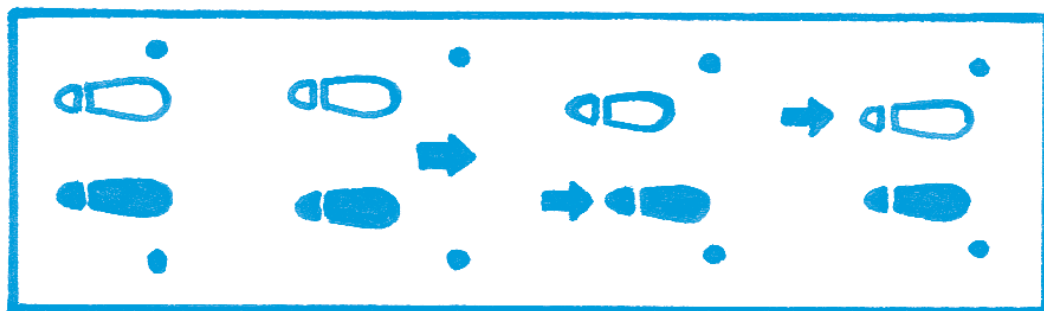
PIERNA OPERADA

PIERNA SANA



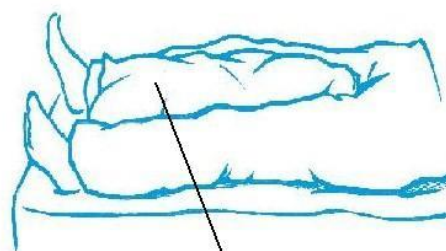
Con bastones:

Adelante los dos bastones, luego la pierna operada y después la pierna sana.



COMO DORMIR

No olvide poner una almohada entre las piernas. Evitará así el cruzarlas.



cojín entre las piernas

ASEO Y BAÑO

Utilice alza en el WC.

Mejor ducha que bañera. Ponga alfombrilla antideslizante y pida ayuda si dispone de ella.

Agárrese a cualquier apoyo que tenga con las manos, posteriormente introduzca la pierna buena y luego la operada.



No OLVIDE:

- ✓ Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un OBSTÁCULO para usted (alfombras, juguetes, cables...).
- ✓ UTILIZAR CALZADO ADECUADO: cerrado y con suela antideslizante (goma).
- ✓ CONTROLAR SU PESO: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.
- ✓ No olvide revisar esta guía si tiene alguna duda en las actividades básicas de la vida diaria.

ACUDA A SU HOSPITAL O MEDICO CUANDO APAREZCA:

- ✓ Temperatura igual o superior a 38º.
- ✓ Dolor que no remite con tratamiento médico.
- ✓ Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus.